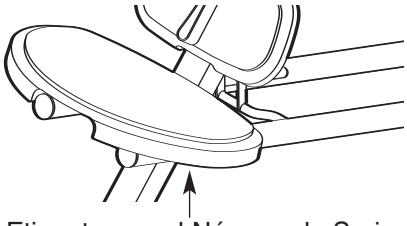
PRO-FORM®

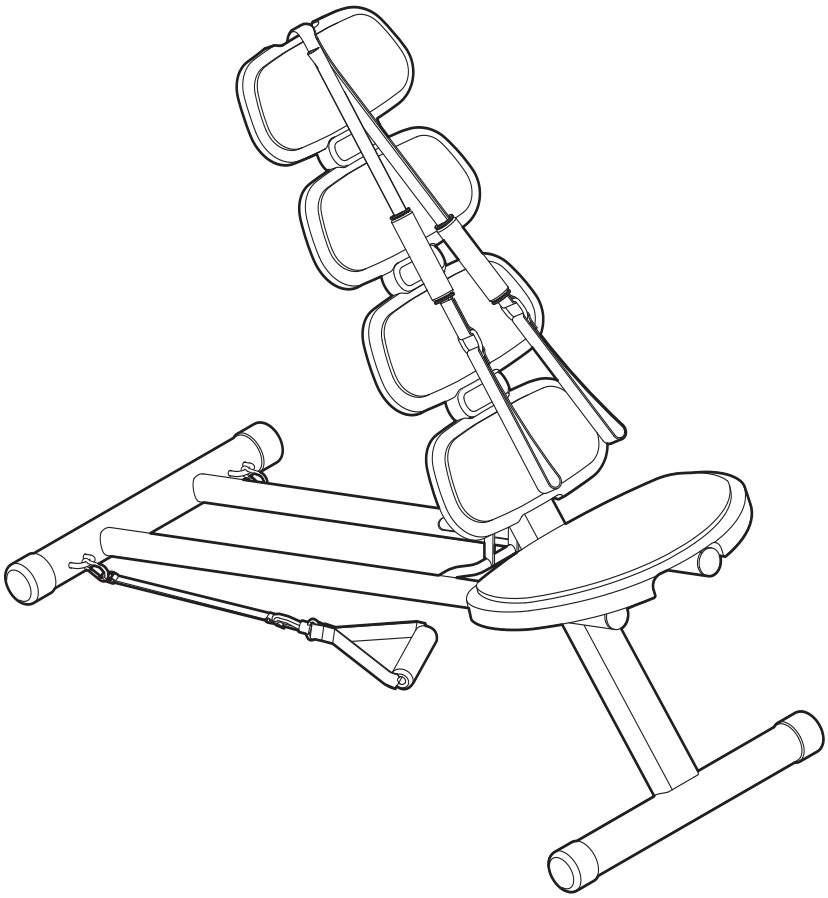
**Nº. de Modelo PFEMBE1346.0**
**Nº. de Serie _____**

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



Etiqueta con el Número de Serie (debajo del asiento)

# MANUAL DEL USUARIO



## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.**

## ⚠ PRECAUCIÓN

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

**Página de internet**

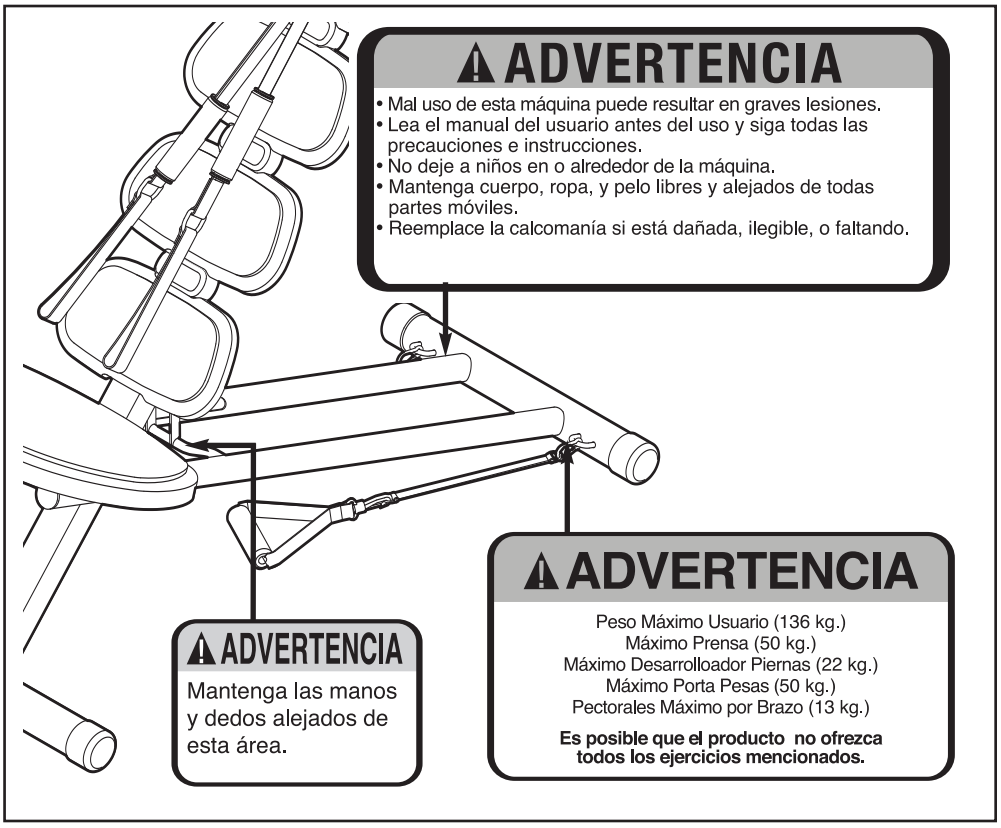
**www.iconeurope.com**

# CONTENIDO


COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA . . . . . .2
PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .3
ANTES DE COMENZAR . . . . . .4
COLOCANDO DE LOS TIRANTES DE RESISTENCIA Y LOS MANGOS . . . . . 5
LISTA DE PIEZAS . . . . . .6
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . . .7
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada


# COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

**Las calcomanías de advertencia que se muestran a la derecha se han colocado en el banco de ejercicios en los lugares que se muestran. Si es que le falta una calcomanía o no se puede leer, llame al teléfono al frente de este manual y ordene una calcomanía de reemplazo gratis. Coloque la calcomanía en el lugar que se muestra aquí.**


⚠ ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
⚠ ADVERTENCIA
Mantenga las manos y dedos alejados de esta área.
⚠ ADVERTENCIA
Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (50 kg.)
Máximo Desarrolloador Piernas (22 kg.)
Máximo Porta Pesas (50 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (13 kg.)
Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco para ejercicios.**

1. **Antes de usar el banco para ejercicios lea todas las instrucciones en este manual del usuario y todas las advertencias sobre el banco para ejercicios.**
2. **Use el banco para ejercicios solamente como se describe.**
3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco para ejercicios estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
4. **El banco para ejercicios está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco para ejercicios en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
5. **Mantenga el banco para ejercicios adentro, alejado de la humedad y el polvo. Coloque el banco para ejercicios sobre una superficie nivelada, con un petate debajo de ello para proteger el piso o la alfombra. Asegúrese que haya suficiente espacio libre alrededor del banco para ejercicios a fin de poder montarlo, desmontarlo y usarlo.**
6. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco para ejercicios. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco para ejercicios a todo tiempo.**
8. **El banco para ejercicios está diseñado para soportar un máximo del usuario de 136 kg.**
9. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
10. **Use ropa apropiada al hacer ejercicio. No use ropa suelta la cual se podrá enganchar en el banco de ejercicios. Siempre recójase el cabello largo para prevenir que se enrede en la máquina. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
11. **Siempre verifique que el pivote del respaldo quede completamente engranada antes de usar el respaldo.**
12. **Use el banco de ejercicios solamente con la resistencia que se incluye. El banco no está diseñado para usar con pesas.**
13. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

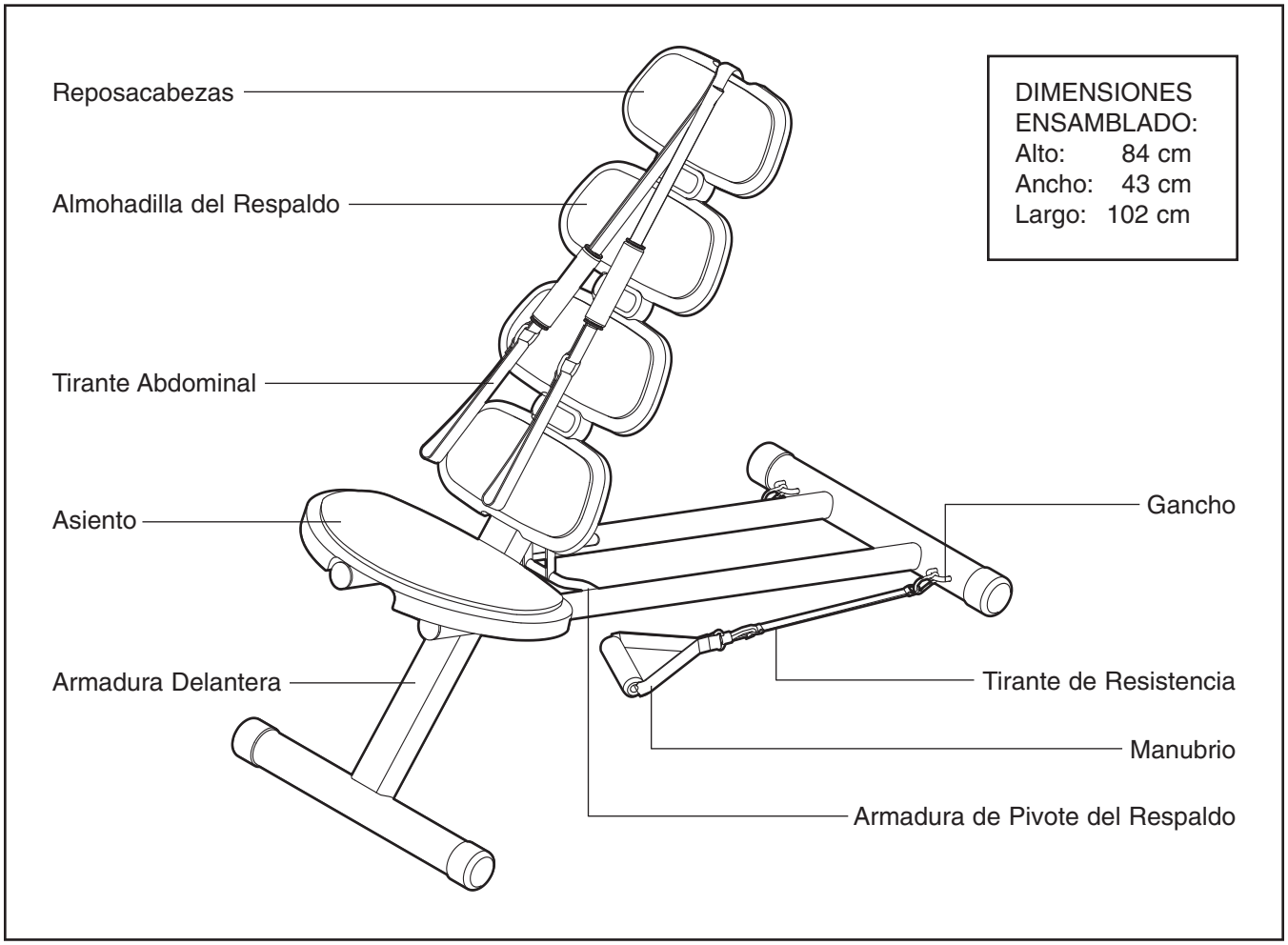
**⚠ ADVERTENCIA: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar de usar el producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.**

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por haber seleccionado el banco de ejercicios versátil PROFORM® ABS. El banco de ejercicios ABS está diseñado para ayudarle a dar forma y entonar su cuerpo y desarrollar un estomago más firme, y plano en solamente unos minutos cada día.

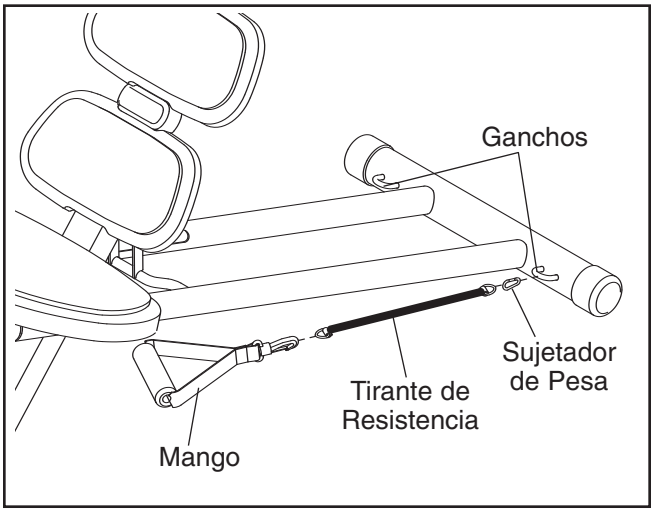
**Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas.** Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es PFEMBE1346.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al banco de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



# COLOCANDO LOS TIRANTES DE RESISTENCIA Y LOS MANGOS

Seis tirantes de resistencia son incluidas con el banco de ejercicios. Para colocar la tirante de resistencia y el mango en el banco de ejercicios, coloque una tirante de resistencia en uno de los ganchos con un soporte de pesas. Coloque el otro extremo de la tirante de resistencia a un mango.

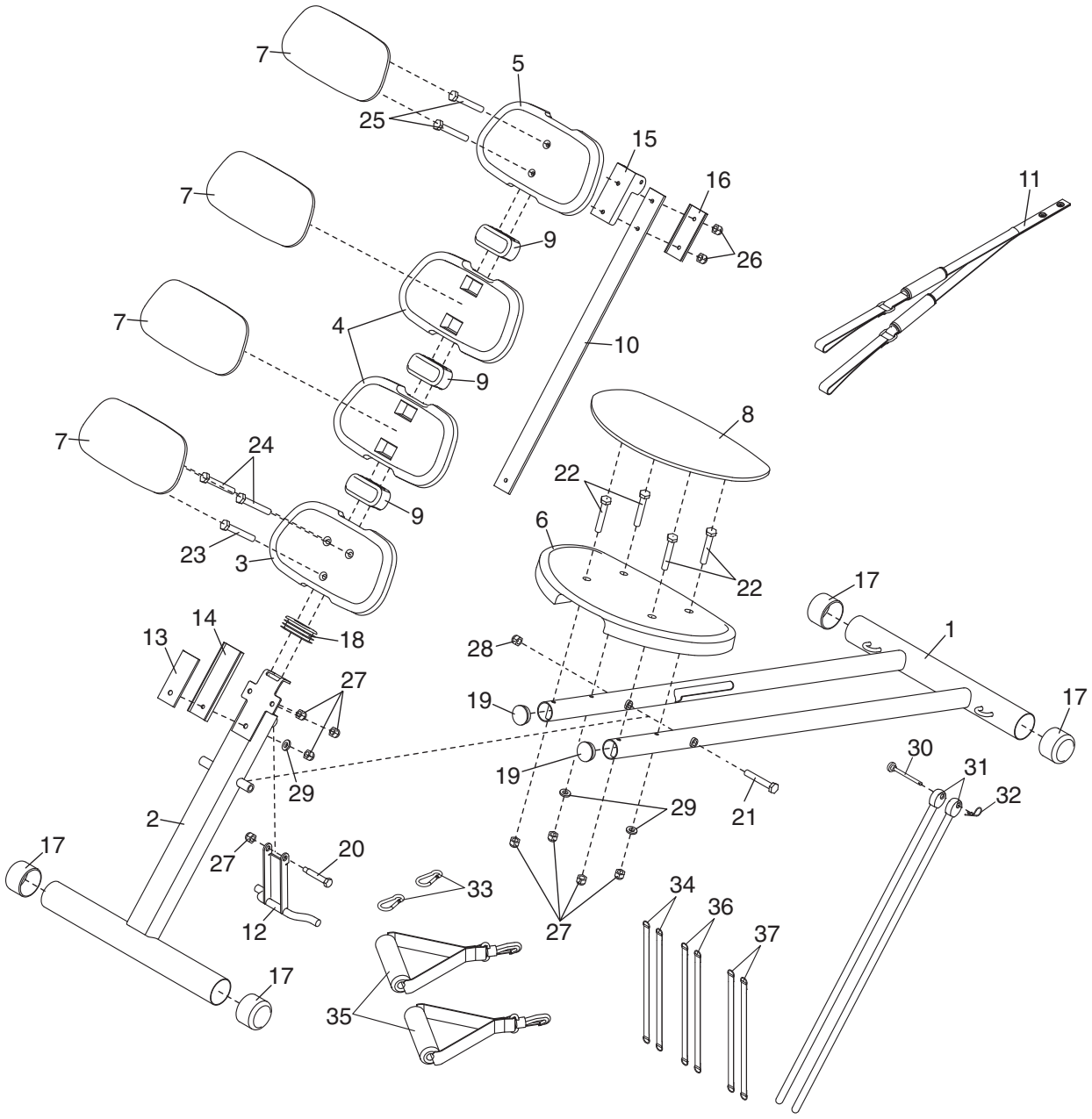


# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PFEMBE1346.0 R0107A

| Núm. | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|
| 1 | 1 | Armadura Trasera |
| 2 | 1 | Armadura Delantera |
| 3 | 1 | Respaldo Inferior |
| 4 | 2 | Respaldo Superior |
| 5 | 1 | Reposacabezas |
| 6 | 1 | Asiento |
| 7 | 4 | Almohadilla del Respaldo |
| 8 | 1 | Almohadilla del Asiento |
| 9 | 3 | Espaciador |
| 10 | 1 | Barra del Respaldo |
| 11 | 1 | Tirante Abdominal |
| 12 | 1 | Pivote del Respaldo |
| 13 | 1 | Sujetador del Respaldo Corto |
| 14 | 1 | Sujetador del Respaldo Largo |
| 15 | 1 | Soporte de la Vara Superior |
| 16 | 1 | Soporte de la Vara Inferior |
| 17 | 4 | Tapa del Estabilizador |
| 18 | 1 | Buje |
| 19 | 2 | Tapa Redonda de 35mm |
| 20 | 1 | Perno de Hombro de M8 x 62mm |
| 21 | 1 | Perno de M10 x 218mm |
| 22 | 4 | Perno de Cabeza de Bisel M8 x 75mm |
| 23 | 1 | Perno de Cabeza de Bisel M8 x 70mm |
| 24 | 2 | Perno de Cabeza de Bisel M8 x 40mm |
| 25 | 2 | Perno de Cabeza de Bisel M6 x 35mm |
| 26 | 2 | Contratuerca de Nylon de M6 |
| 27 | 8 | Contratuerca de Nylon de M8 |
| 28 | 1 | Contratuerca de Nylon de M10 |
| 29 | 3 | Arandela de M8 |
| 30 | 1 | Pasador |
| 31 | 2 | Vara de Resistencia |
| 32 | 1 | Clavija |
| 33 | 2 | Sujetador de Pesas |
| 34 | 2 | Correa de Resistencia Ligera |
| 35 | 2 | Manubrio |
| 36 | 2 | Correa de Resistencia Mediana |
| 37 | 2 | Correa de Resistencia Pesada |
| # | - | Manual del Usuario |
| # | - | Guía de Ejercicios |

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

# DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PFEVBE1346.0R0107A



# COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, vea la portada de este manual. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PFEMBE1346.0)
- el NOMBRE de la máquina (el banco para ejercicios PROFORM ABS)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en las páginas 6 y 7)

Parte Núm. 245947 R0107A

Impreso en China © 2007 ICON IP, Inc.